

國立臺北護理健康大學

National Taipei University of Nursing and Health Sciences

2024 年暑假短期交換計畫學生心得報告



交換學校：沖繩縣立看護大學

交換日期：2024.07.14～2024.07.27

班級：護二二 A

沖繩縣立看護大學(Okinawa Prefectural College of Nursing, OPCN)是一所座落在那霸市的小而美的學校，校內系所只有護理系及助產系，建築樓層也不高，但校內仍然有大片綠地，其建築物內的擺設就如電視上那樣，我彷彿置身在小時候看的那些日本卡通內，感到不可思議。在所有課程開始前，最重要的便是認識沖繩，因此老師們花了一天的時間為我們講述有關沖繩的人文歷史、島嶼生活、與日本本島大不同的特色文化...等，而我也在這些課程中得知我不曾知道的沖繩。

因為歷史政權交替的緣故，有些沖繩人認為沖繩並不隸屬於日本，而是一個獨立的國家，是日本本島的人硬將沖繩併入日本，因此有些沖繩居民若被統稱為日本人會不高興；此外，由於沖繩這區域早期是琉球王國的管轄地帶，且地理位置的關係，沖繩為一個貿易據點，其文化、用物深受中國及朝鮮的影響，當時中國的三弦傳入沖繩，經改良後變成沖繩著名的「三線」，再後來傳入日本本島加上一些演變，成為目前大家熟知的三味線，當時不僅傳入樂器，燒製瓷器的技術也是當時傳入的，經過一些技術改良，「壺屋燒」也就此誕生。在眾多沖繩文化中我覺得最特殊的就是沖繩特有的「琉球紅型染」，由於早期琉球王國會向中國明朝、朝鮮朝貢，因此習得他國的染織技術，綜合兩國技術再經過琉球王國的君王喜好改良後，演變成了如今了琉球紅型染。可以發現沖繩的和服與日本本島的和服不大相同，其稱為「琉裝」，特色是顏色較為鮮豔，大多以紅色為底，與沖繩處於亞熱帶的氣候也相呼應。

除了歷史人文課程，學校也安排了豐富的與醫療照護相關的課程，我們參觀了當地的醫療中心，不僅能提供沖繩本島居民醫療服務，也提供直升機轉送服務，應付附近其他小島生病的居民或是將重症病患轉至日本本島，給予進一步的治療；此外，也參訪了日本非常有名的社區長照模式「小規模機構」，其全名為小規模、多機能，主要是在社區照護型態中可以看到，會由政府設置一個麻雀雖小、五臟俱全的社區照護機構，提供多項服務給長者，如：日間照顧、居家服務或是短期入主...等服務，也是臺灣政府目前大力推行的長照政策，以

應付臺灣即將迎來的超高齡社會，讓年長者可以健康地變老，晚年不需要在老人院或長照機構中度過，但因為台灣目前還在推廣階段，因此服務項目仍不及趨於完善的日本來得多，仍然有許多可以進步的地方；除了上述的參訪地點，還參訪了提供給病患家屬休憩的榕樹之家、當地的復健健檢醫院...等，許多醫療機構，讓我們能夠觀察日本第一線的醫療單位，屬實為非常難得的機會。

在這 14 天的課程中，最讓我印象深刻的便是「居家安寧服務」。如我開頭所述，我目前在新光醫院的安寧病房當部分工時的護理師，與普通病房不同的是，入住到此病房的病患皆已經到疾病末期、沒有痊癒的可能，為了不想再承受更多藥物及治療上的折磨，因此選擇到安寧病房，想以舒適為主的照護模式慢慢走向生命的終點。有些病患入住時已經意識不清，有些病患仍可以自由活動、與我們對答自如，但他們的共通點都是對於死亡會感到不安，並且都正在被疾病折磨，痛苦的活著。由於臺灣目前安寧照護還沒很完善，因此我便想著透過這次機會，學習日本在關於這方面的照護模式、思考方向為何。

課程中老師透過模擬對話情境、實際個案的影片及老師的親身經歷與我們分享他們的照護理念，有一句讓我非常印象深刻「你很好，但你不知道我的感受。」，當這句話出現在投影片上時，剎那間我回想起曾經照顧過但已過世的病患也對我說過同樣的話，這時才知道原來一直以來我都是以錯誤的心態在照顧安寧病患。以前的我只知道要傾聽病患的需求，讓他知道護理人員有接受到他的訊息就足夠了，然而事實並非如此，或許就如老師在另一張投影片所說的”*Building a relationship through empathetic listening, the goal is not to understand them but for them to feel understood*”，比起護理人員單方面的理解病患的感受，更重要的是讓病患知道自己是被理解的，讓病患感受到疾病在疾病末期，即使沒人有辦法理解他所遭受的痛苦，但仍然有人可以理解他的想法，或許對已處在生命盡頭的他們來說，緩解生理上的不適固然重要，但心靈上的壓力及難過

不比生理所承受的痛苦還要小，有時候肉眼看不到的不代表不存在，若有人能發現他們內心也正痛苦著，說不定某方面來說也能緩解一些痛苦。這堂將近 4 小時關於安寧照護的課程讓我獲益匪淺，上完課的我內心無比的激動，由於自身經驗能與老師的講述內容產生連結，因此聽課過程中常常忍不住落淚，現在回想起來，可能是對於先前抱持著錯誤的心態在照顧病患感到羞愧，也可能是因為透過老師詳細的講述讓我更能體會到生命末期病患的真實想法及感受，了解讓每位病患守住自己的尊嚴的重要性，而不是讓病患覺得自己是家人沈重的負擔，因為「尊嚴」就是病患最有價值的東西。

這次為期兩週的交換活動很順利也圓滿的結束了，不僅對於沖繩有更深入的了解，與其他交換生聊天的過程中也能感受到大家各自在這次的活動中有了新的體悟及收穫，不管是學術方面、人生體驗或是生活技能，儘管過程中在沒有親人的異國他鄉有突發事件發生，但大家也都很有共識的努力找出解決方法，也會互相幫助，經過這兩週的時間，不僅皮膚被沖繩的太陽曬成更深的膚色，在心靈方面也成長了許多，成為更獨立的個體，儘管面對突發狀況也能以平常心應對，先嘗試解決問題而非出言抱怨。

真心感謝國際中心的林莉如主任及老師們願意提供這個機會給我，在我短短兩年的北護生活記錄簿上又增添一筆寶貴的經歷；此外，也要感謝 Stacy 老師，感謝老師去程時與我們一起抵達沖繩，將我們安全的送到日本老師手上，並且還留在日本三天確認我們一切的狀況都適當才離去，過程中我們若遇到問題也能隨時連絡上，讓我們非常安心，非常謝謝老師。

附件一

		
<p>OPCN 校門口</p>	<p>OPCN 校園</p>	<p>OPCN 校園</p>
		
<p>歡迎海報</p>	<p>三線體驗課程</p>	<p>琉球紅型染體驗課程</p>
		
<p>茶道體驗</p>	<p>兒童安撫用玩具</p>	<p>沖繩離島相關用書</p>
		
<p>榕樹之家</p>	<p>榕樹之家的房型</p>	<p>病患家屬交流的地方</p>

		
<p>參與社區老人活動</p>	<p>小規機房型</p>	<p>安寧照護課程</p>
		
<p>與日本學伴合照</p>	<p>沖繩縣立南部醫療中心</p>	<p>姬百合之塔</p>